



IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 5-YEAR-OLD

FAMILY



Talk to your child's teacher when possible. Encourage your child to tell you about school and if they are being bullied. Have your child do small chores or ask them to help around the house. This will teach responsibility. Timeouts should be used as quiet time for your child in a neutral area of the house (one minute for each year of age) with no toys or distractions. Make sure not to talk to them while they are in timeout but be sure to explain to them why they were in timeout.

DEVELOPMENT



At this age, your child may have trouble controlling his/her anger. Teach them to talk about their feelings when they are upset. Praise your child for good behavior and give them plenty of affection. Your child will want to be more independent so allow them to do things without help. Have your child follow rules at home in preparation for school. Let your child pick books to read for bedtime.

HEALTH



Limit screen time to no more than 1 hour a day. This includes tablet/phone time as well as educational TV shows. No eating in front of the screen (phone, tablet, TV) and no TV in the bedroom. Encourage the entire family to play together outside every day. Your child should be washing their hands often after playing outside, using computers or phones, and after playing with pets. Children should brush their teeth at least twice a day with pea-sized amount of toothpaste. Brush their teeth after them up until they are seven years old. Make sure your child is getting a good night's rest. They need 10 to 13 hours of sleep. Lack of sleep will make your child fussy and cranky.

NUTRITION



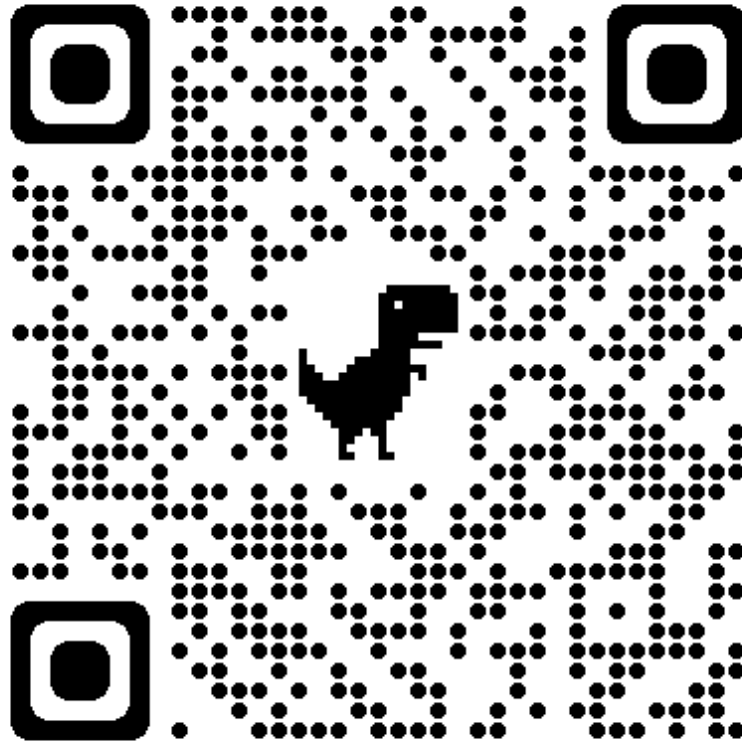
Give your child 3 meals with 2-3 healthy snacks a day. Make sure they eat a healthy breakfast every day. For snacks, give your child fruit, vegetables, turkey/cheese roll-up and plain or vanilla yogurt (avoid snacks like yakult or danonino). Give your child milk 2-3 times a day and limit their juice to 4 oz a day and no soda. Teach your child to eat when they are hungry and stop when they feel satisfied.

SAFETY



Your child should still sit in a booster seat. Teach your child about bus safety and to never cross the street alone. "Stranger danger" is an important lesson for your child. Tell your child that no adult should ask them to keep secrets and no one should touch/see their private parts. Never let your child ride a bicycle without a helmet. Your child should wear sunscreen when playing outside. Teach your child how to swim and always watch them around water. Install smoke alarms in your home. Poison Control: 1-800-222-1222.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**

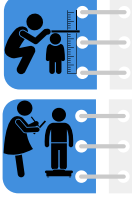


After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM

**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**





INFORMACION IMPORTANTE PARA SU HIJO DE 5 AÑOS

FAMILIA



Converse con el maestro de su hijo cuando sea posible. Anime a su hijo a que le cuente sobre la escuela y si ha sufrido acoso escolar o bullying. Haga que su hijo haga pequeños quehaceres o pídale que ayude en la casa. Esto le enseñará responsabilidad. El tiempo fuera puede usarse como un momento de tranquilidad para su hijo en un área neutral de su hogar (un minuto por cada año de edad) sin juguetes ni distracciones. Asegúrese de no hablar con su hijo mientras está en tiempo fuera, pero después debe explicarle por qué lo estuvo.

DESARROLLO



A esta edad, su hijo puede tener problemas para controlar sus emociones. Enséñele a hablar sobre sus sentimientos cuando está molesto. Felicite a su hijo por su buen comportamiento y bríndele mucho afecto. Su hijo querrá ser más independiente, así que permítale hacer cosas sin ayuda. Haga que su hijo siga las reglas en casa para que esto lo prepare para ir a la escuela. Permita que su hijo escoja libros para leer antes de acostarse.

SALUD



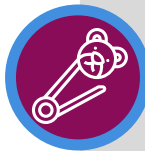
Limite el tiempo frente a la pantalla a no más de 1 hora por día. Esto incluye el tiempo en la tableta o teléfono, así como los programas educativos de televisión. No comer frente a la pantalla (teléfono, tableta, televisor) y no permita tener el televisor en su habitación. Anime a toda la familia a jugar juntos afuera todos los días. Su hijo debe lavarse las manos con frecuencia después de jugar afuera, de usar las computadoras o teléfonos, y después de jugar con mascotas. Los niños deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día con una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chícharo. Ayude a cepillar los dientes hasta que tengan siete años. Asegúrese de que su hijo tenga una buena noche de descanso. Los niños necesitan de 10 a 13 horas de sueño. La falta de sueño hará que su hijo esté inquieto y de mal humor.

NUTRICION



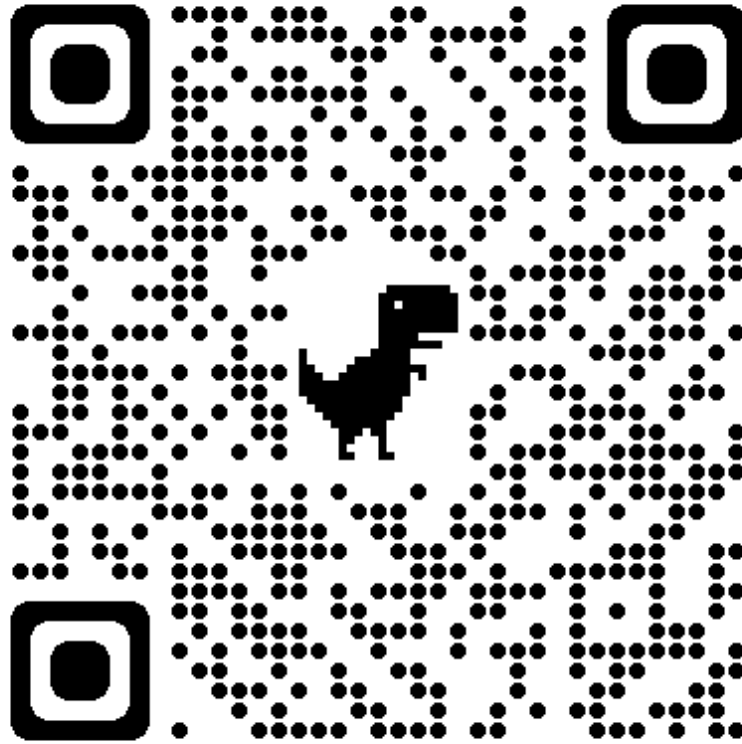
Dele a su hijo 3 comidas y 2-3 meriendas saludables al día. Asegúrese que desayune de forma saludable cada día. Para las meriendas, dele frutas, verduras, rollitos de pavo o queso, y yogur natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult o danonino). Dele leche y agua diario, limite su jugo a 4 onzas al día y no le dé refrescos. Enséñele a su hijo a comer cuando tenga hambre y a detenerse cuando se sienta satisfecho. También es importante que coman en familia y no dejar que coma meriendas en vez de su comida.

SEGURIDAD



Su hijo todavía debe sentarse en un asiento elevado. Enséñele a su hijo sobre seguridad en el autobús y que nunca cruce la calle solo. El "peligro de los desconocidos" es una lección importante para su hijo. Dígale a su hijo que ningún adulto debería pedirle que guarde secretos y que nadie debería tocar o ver sus partes privadas. Nunca permita que su hijo ande en bicicleta sin un casco. Su hijo debe usar protector solar cuando juega afuera. Enséñele a su hijo a nadar y siempre esté al pendiente de él mientras esté en el agua. Instale alarmas de humo en su hogar y revíselas cada seis meses. Centros de Control de Envenenamientos: 800-222-1222.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

